



Bezug von regionalen Bio-Hülsenfrüchten (Auszug)

- **Benedikt Endres, 97244 Bütthard-Gützingen** www.endres-bio-nachhaltig.de/online-hofladen/
- **Gut Obbach, 97502 Euerbach-Obbach:** www.gut-obbach.de
- **Naturhof Schwab - online Shop:**
 - **Platterbsen, angebaut vom Biolandhof-Klein aus 97877 Wertheim:** www.naturhof-schwab.de
 - **Grüne Linsen, Beluga Linsen, ... angebaut vom Naturhof Schwab aus 91575 Windsbach:** www.naturhof-schwab.de
 - **Obeg Hohenlohe, 74575 Schrozberg:** www.obeg.de
- **Verbraucher-Erzeuger Gemeinschaft Würzburg e.V., 97072 Würzburg:** www.veg-wuerzburg.de (Achtung, nur für Mitglieder!)



Nachhaltige Alleskönner

Vom Acker bis auf den Grill



© Keimspussen



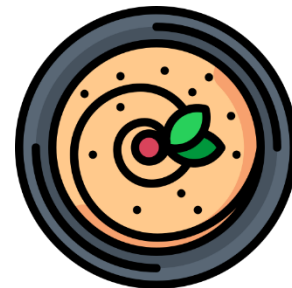
© Stina Spiegelberg

Tomate-Basilikum-Hummus

entspricht 12 Portionen

Zutaten

- 100 g getrocknete Tomaten
- 340 g Kichererbsen (Abtropfgewicht, Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Tahini
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz
- 20 g Basilikum (1 Bund)



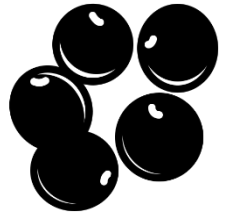
Zubereitung

- Getrocknete Tomaten mit etwas heißem Wasser übergießen und für 10 Minuten einweichen lassen. Anschließend abtropfen lassen und klein schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
- Kichererbsen, Tomaten, Öl, Tahini, 120 ml Wasser, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz in den Mixer geben und alles fein pürieren
- Basilikum waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter das Hummus mischen. Tomate-Basilikum-Hummus in eine Schale füllen und servieren.

Beluga Linsen Salat

ergibt 10 Portionen

Zutaten	<ul style="list-style-type: none">• 1000 g Beluga-Linsen (schwarze Linsen)• 250 g Kirschtomaten• 5 Stück Paprika (Farbe nach Belieben)• 500 g Blattsalat• 500 g Feta• 10 EL Balsamico-Essig• 10 EL Olivenöl• etwas Pfeffer, wenig Salz
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none">• Die Linsen nach Packungsangabe kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen• Gemüse und Salat waschen• Die Paprika entkernen und in Streifen schneiden, die Tomaten halbieren.• Der Salat kann je nach Sorte klein gezupft werden• Die Paprikastreifen in eine Pfanne geben und kurz anbraten und mit Balsamico-Essig ablöschen• Den Feta-Käse mit Hilfe einer Gabel zerdrücken und ebenfalls beiseitelegen• Linsen, Paprika, Tomaten und Käse mischen• Mit Salz, Pfeffer und Öl abschmecken und auf dem Salat anrichten• Schmeckt lauwarm am besten



Black Bean Burger

ergibt 4 Portionen

Zutaten	<ul style="list-style-type: none">• 2 EL Leinsamen• 2 rote Zwiebeln• 2 Knoblauchzehen• 2 EL Rapsöl• 240 g schwarze Bohnen (Abtropfgewicht, Dose)• 1 Möhre• 40 g zarte Haferflocken• 1 TL Tomatenmark• 2 TL Senf• 1 TL Paprikapulver edelsüß• Salz, Pfeffer
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none">• In einer Schüssel Leinsamen mit 3 EL Wasser mischen und quellen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, 1 Zwiebel zusammen mit Knoblauch sehr fein würfeln. Andere Zwiebel in Ringe schneiden und beiseitestellen.• 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Minuten glasig andünsten. Schwarze Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und mit einer Gabel zerdrücken. Möhre putzen, waschen, schälen und raspeln. In einer Schüssel Zwiebeln, Knoblauch, Bohnen, Möhrenraspel, Haferflocken, Tomatenmark, 1 TL Senf und Paprikapulver mischen und verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Teig 4 Bratlinge formen.• Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten.

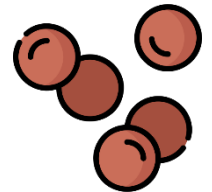


Linsen-Burger

ergibt 4 Portionen

Zutaten

- 250 g rote Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine, rote Spitzpaprikaschote
- 3 EL Sojamehl
- 80 g Haferflocken
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 EL Rapsöl



Zubereitung

- Die Linsen ca. 15 Minuten weich kochen, danach abgießen. Währenddessen den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, putzen und möglichst klein würfeln. Die Linsen zur Hälfte pürieren und mit dem Knoblauch, der Paprika, dem Sojamehl, 3 EL Wasser und den Haferflocken vermengen. Die übrigen Linsen zugeben und die Masse mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel kräftig würzen.
- Aus der Masse Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten braten.



Hamburger Brötchen

Zutaten	<ul style="list-style-type: none">• 1000 g Weizenmehl Type 550• 2 Eier• 70 g Zucker• 20 g Salz• 30 g Hefe• 475 ml Milch• 150 g Butter (nach und nach zugeben)
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none">• Die Zutaten für etwa 10 Minuten in der Teigknetmaschine zu einem glatten Teig kneten.• Den Teig 20-30 Minuten ruhen lassen• Anschließend den Teig in 90g schwere Portionen abteilen und runde Brötchen formen• Es sollte eine glatte Oberfläche entstehen• Die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und etwas flach drücken• Die Teiglinge bei Raumtemperatur noch 1 Std. ruhen lassen• Vor dem Backen mit einer Mischung aus Ei und Milch bestreichen und wenn gewünscht mit Sesam bestreuen• Backzeit 15 Minuten bei 210 °C



Linsen-Kichererbsen-Salat mit Halloumi

ergibt 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Beluga-Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Kirschtomaten
- 400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 5 Stiele Minze
- 3 Stiele Petersilie
- 200 g Halloumi-Käse
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Harissa-Paste
- 1 Msp. Gemahlener Kreuzkümmel
- 4 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL griechischer Joghurt



Zubereitung

- Linsen mit der doppelten Menge kochendem Wasser 20-25 Minuten garen. Dann abgießen, abschrecken und auskühlen lassen.
- Währenddessen Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Halloumi in Scheiben schneiden.
- In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Zwiebelstreifen darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomaten zufügen und 2 Minuten mitbraten. Dann Linsen, 1 TL Harissa, Kreuzkümmel und 2 EL Zitronensaft untermischen und alles noch 1-2 Minuten bei kleinerer Hitze köcheln lassen. Kichererbsen und die Hälfte der Kräuterblättchen unter die Linsen mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.
- In einer beschichteten Pfanne restliches Öl erhitzen. Halloumi-Scheiben darin in 5 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
- Für das Dressing Knoblauch schälen und fein hacken. Crème fraîche, Joghurt, Tahini und Knoblauch glatt rühren. Mit restlicher Harissa-Paste und Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Den lauwarmen Salat auf einer Platte anrichten

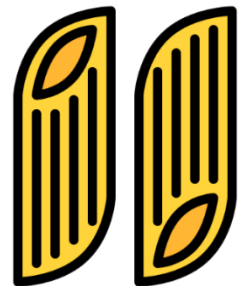


Penne mit Tomatensauce und Kichererbsen

ergibt 2 Portionen

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 200 g stückige Tomaten (Dose)
- 50 ml Sojacreme
- Salz, Pfeffer
- Getrockneter Rosmarin
- 250 g Vollkornnudeln (Penne)
- 100 g Kichererbsen
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 TL Sesam
- 1 Handvoll Rucola



Zubereitung

- Knoblauch schälen und hacken. Möhre putzen, Waschen und in Würfel schneiden.
- 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Möhre darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, dann Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Tomaten zugeben und weitere 4 Minuten bei kleiner Hitze garen. Sojacreme unterrühren und Sauce mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
- Nebenher die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in 8 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
- Für die Kichererbsen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Kichererbsen, Kurkuma und Sesam zu geben und 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen und trocken schütteln
- Nudeln in Schalen geben, die Sauce mit Kichererbsen darüber geben und mit Rucola bestreut servieren.



Kichererbsen-Frittata

ergibt 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 3 Stiele Petersilie
- 3 Stiele Dill
- 250 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 8 Eier
- 100 g Schlagsahne
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 200 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
- 2 Handvoll Babyspinat (à 20 g)
- 8 Radieschen
- ½ Salatgurke
- 1 Möhre
- 3 EL Balsamessig
- 1 TL Honig



Zubereitung

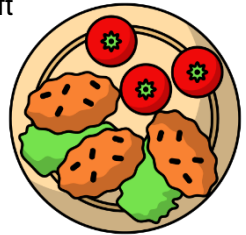
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen; ein paar Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen.
- Eier mit gehackten Kräutern, Schlagsahne, Salz und Pfeffer verquirlen. 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in etwa 3 Minuten weich dünsten.
- Eier zugießen, mit Kichererbsen bestreuen und alles kurz vermengen. 150 g Feta darüberbröckeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) in ca. 20 Minuten goldbraun stocken lassen.
- Derweil Spinat waschen und trocken schütteln. Radieschen, Salatgurke sowie Möhre putzen und waschen. Radieschen fein hobeln, Salatgurke und Möhre längs in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel restliches Öl mit Balsamessig, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Spinat, Radieschen, Gurke und Möhren untermischen.
- Kichererbsen-Frittata herausnehmen und in Stücke geschnitten auf einer Platte anrichten. Etwas Salat daraufsetzen und mit übriger Petersilie, Feta und Kürbiskernen bestreut servieren. Den übrigen Salat dazu reichen.



Linsen Köfte

ergibt 4 Portionen

Zutaten Köfte	Brot	Dip
<ul style="list-style-type: none">• 180 g rote Linsen• 180 g Bulgur• 3 EL Paprikamark• 1 TL Chilipulver• 2 TL Paprikapulver• 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen• Salz, Pfeffer• 1 Zwiebel• 4 Lauchzwiebel• 1 Bund glatte Petersilie• 2 Zitronen (Saft)	<ul style="list-style-type: none">• 300 g Mehl• 3 TL Backpulver• ½ TL Salz• 120 ml Wasser• 80 g Soja-Joghurt• 1 EL Olivenöl• 1 TL Essig oder Zitronensaft• 6 EL Pflanzenöl zum Backen	<ul style="list-style-type: none">• 1 Knoblauchzehe• ½ Bund gemischte Kräuter• 160 g Sojajoghurt• Salz, Pfeffer• 1 Spritzer Zitronensaft
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none">• Linsen in einen Topf geben und mit Wasser anfüllen, dass sie 2 Finger - hoch mit Wasser bedeckt sind. Ca 20 Minuten kochen• Den Bulgur dazugeben und bei niedriger Temperatur 3-5 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und weitere 15 Min. quellen lassen.• Inzwischen für das Pfannenbrot, Mehl, Backpulver, Salz in einer Rührschüssel mischen. Wasser, Joghurt, Öl und Essig in die Mulde geben und verkneten. Den Teig zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen• Währenddessen die fertig gegarte Linsen-Bulgur Mischung in eine Schüssel geben. Paprikamark untermischen, bis alles eine formbare Konsistenz bekommt. Gewürze dazugeben. Zwiebel abziehen, fein hacken. Lauchzwiebel ebenfalls klein schneiden. Petersilie waschen und fein hacken, und alles unter die Linsen mischen. Zitronensaft zugeben und gut vermengen, abschmecken und mit angefeuchteten Händen dicke längliche Röllchen (3-4 cm) formen.• Für das Pfannenbrot den Teig in 8 Portionen teilen, und mit wenig Mehl zu kleinen Fladen formen.• In einer Pfanne das Öl portionsweise erhitzen, Fladen einlegen und jede Seite ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken (alternativ auf dem Grill anbraten)• Für den Dip, Knoblauch putzen und fein hacken. Kräuter waschen und fein hacken, und mit dem Joghurt verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Anrichten der Köfte eignen sich Salatblätter, in denen man die Köfte anrichtet	



Heidelbeer Dessert

ergibt 4 Portionen

Zutaten	<ul style="list-style-type: none">• 250 g Joghurt (3,5 % Fett)• 3 EL Speisequark (ca. 60 g)• 200 g Schlagsahne• 2 TL Rohrohrzucker (ca. 10 g)• 500 g Heidelbeeren• 1 TL Zimt (ca. 5 g)• 6 Dinkel- oder Vollkornkekse• 500 ml Milch/ evtl. die Hälfte Zitronensaft• 2 Stiele Zitronenmelisse zum Garnieren
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none">• Joghurt und Quark in einer Schüssel glattrühren. Sahne in separater Schüssel mit 1 TL Zucker sehr steif schlagen und unterheben• Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. 400 g Heidelbeeren mit restlichem Zucker, Zimt und 1 EL Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten zugedeckt dünsten. Von der Hitze nehmen und abkühlen lassen• Inzwischen Kekse grob zerbröseln, mit Traubensaft beträufeln, Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen• Jeweils 1 EL Heidelbeeren in 4 Gläsern verteilen. Dann mit Brösel, Sahne-Joghurt und Heidelbeeren aufschichten. Das Ganze so lange wiederholen bis die Zutaten aufgebraucht sind. Mit Sahne-Joghurt und frischen Heidelbeeren abschließen. Mit Zitronenmelissenblättchen garniert servieren.

